拍照误区～～

VISIT…

消除白眼

翻白眼

腰板挺直

驼背

正确的 POSE～～～

伸展

对称

双手伸懒腰

单手伸懒腰

抓头

挠头

双臂前后

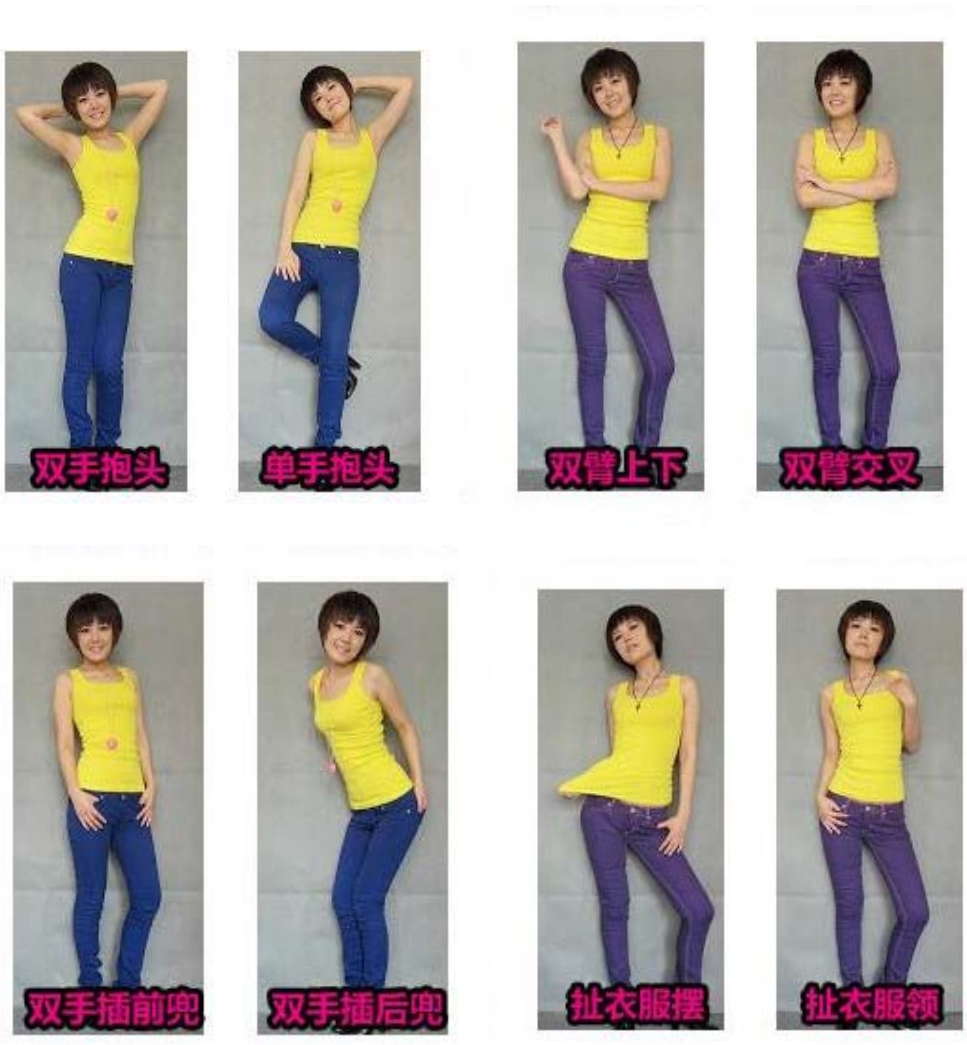
双臂左右

手碰嘴

手碰眼

胃疼

头疼



谈如何打造完美人像摄影姿势

2010-08-11 20:51 来源:摄雅摄影网 编辑:张译 語言切換 » 繁體中文

拍出完美人像摄影作品的关键之处在于了解如何指导模特摆放姿势。这篇教程中我们会告诉大家一些指导模特摆放姿势的小技巧，运用这些技巧可以拍出好的人像照片。跟我们传统的照相姿势有很大不同噢！看看我们以前的站姿有多傻！

步骤 1：基本姿势

对任何一幅成功的人像摄影作品来说，最关键的一点就是模特的姿势和表情。摄影师的工作就是让模特理解在作品中需要传递一种什么样的信息。很多时候我们会看到一些姿势和光线都很好的照片，但是模特的脸上却传递出错误的信息，这会完全毁掉一幅作品。

姿势的另一个重要作用在于，它可以在画面中创造出富有动感的线条和元素。知道如何让模特表现出这些东西是非常重要的。模特不会知道需要摆出什么样的姿势、如何摆放双手或者需要做什么样的表情——这都是摄影师的工作。这篇教程会介绍一些获得完美姿势的非常有用的小技巧。

步骤 2：脚的摆放

对任何一幅人像摄影作品来说，双脚都是第一位的。模特站立的姿势会决定他们在拍摄过程中是否舒适，以及他们的姿势是否自然。让模特僵硬地站在相机前是不会拍出好照片的。

很多时候，后脚应该和照相机成 90 度夹角指向一侧，同时前脚则指向照相机方向。这样的姿势会使模特略微倾斜身体，从而显得更瘦一些，这是一种很好的站姿。双脚平行站在相机前的姿势显得生硬且粗鲁，大多数情况下这种姿势不受欢迎。

步骤 3：注意腿和臀部

人们常说：“如果可以把腿弯起来，就把它弯起来吧。”试着放松一条腿，看看膝盖和踝关节自然弯曲所展现出来的效果。当模特把身体重心放在前腿上时，臀部会自然的向后翘起。有些人喜欢这种风格的照片，但大多数人会把重心放在后一条腿上，这样可以把臀部收起来。

步骤 4：注意双手

双手可能是最难处理的部分。双手可以用来展现模特的风采以及给姿势增添活力。这就是说，摄影师必须确保他们不会在照片中过于显眼。记住，必须始终令观赏者的注意力集中在模特的脸上，所以要确保双手不会过多地暴露在主光下，因为这样会干扰到观众注意模特的眼睛。

如果不知道如何摆放双手，那就不要拍到他们。和肩膀一样，从侧面拍摄双手的效果要好于从正前或正后方，这样会显得双手更纤细而且也不会过于醒目。如果双手放在腰部以上，可以端起胳膊，因为这样看起来更优雅。

如果双手在腰部以下，可以让他们自然地放松。同样，也可以把手插在口袋里但是记得一定要把大拇指露出来，而不能把整只手都插进去。也不要把双手紧握成拳头，那样看起来充满敌意。

步骤 5：身体的摆放

大家都知道可怕的嫌疑犯照片是什么样的。正对着镜头，肩膀挺直，无精打采。如果模特正对着镜头，肩膀会是身体上最宽的部位，这会使模特看起来不成比例，就像平行站立的双脚一样，显得充满敌意。

处理这种问题的方法是让模特稍微侧过身，侧身会使肩膀看起来不那么突出，也会使模特看起来更苗条。让模特把重心放在后腿上，后肩就会自然下沉，使模特看起来更自然。同时，必须避免模特伛肩或有其他不良姿势。

步骤 6：头部

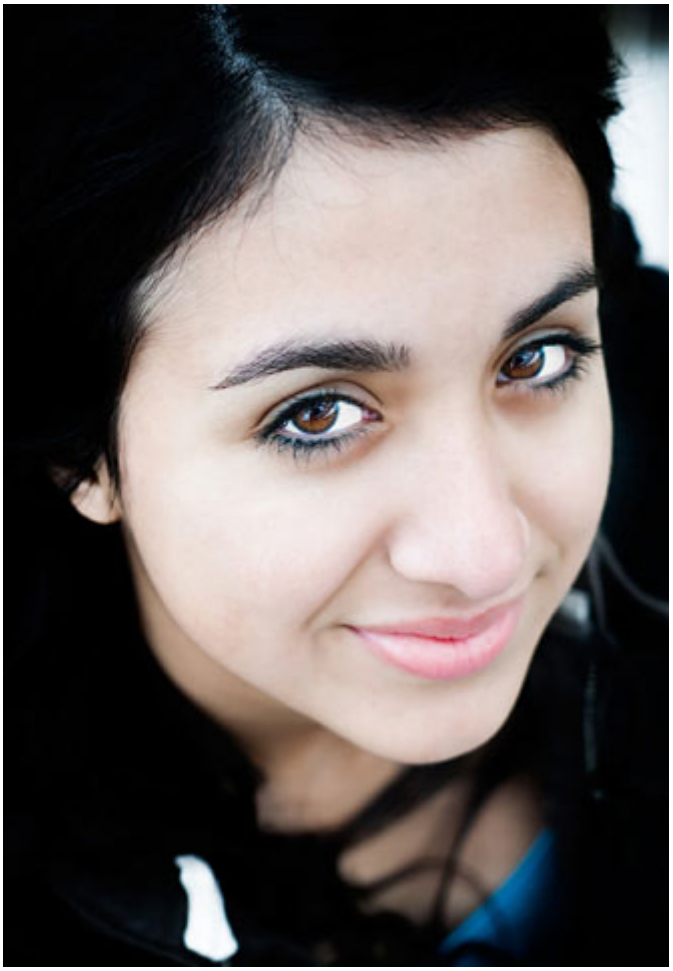
一路向上，现在我们来关注头部和脸部。如果让模特摆出一副表情，然后再去摆放双脚、腿、臀部和身体，她还能保持开始时的表情么？所以头部和脸部要留在最后。

一些摄影师喜欢从眼平位置拍摄——这在大多数时候都有效——但如果你希望拍些不同的和巧妙的照片，试试从高于或低于双眼的位置拍摄。可以让模特向上看、向下看或看向镜头。另一个选择是让他们着远方。

当模特放松时，头部会自然地侧向一边。所以如果想让模特看起来更自然，试着让模特倾斜一点头部。微微抬头，会使鼻子显得更短并且伸展脖子和抚平双下巴。微微低头会表现的比较亲密，但只有在模特鼻子比较小巧时有效，所以不能用在任何一位模特身上。 和肩膀的处理方式一样，让头部轻微的转过一点，保持 3/4 位置，这样会使脸部和下颚的曲线看起来更苗条。如果模特本身脸部就比较瘦，这样做会使他们的脸更瘦更长，看起来可能会有一点病态效果。

步骤 7：双眼

双眼是一幅人像摄影作品中最有力的部分。双眼会成功地塑造或毁掉一幅作品的整体感觉。让模特收起下巴可以使双眼看起来更大一些，从而充满吸引力。当然这也需要模特的嘴巴和眉毛同样有魅力。



模特整个面部表情需要保持一致才会使照片的感觉变得莫名其妙。可以让模特不看镜头，但别忘了这样也很难捕捉到双眼的神态。人们说眼睛是心灵的窗户——如果你能掌握双眼，你的照片就会更加经常。

步骤 8：一些灵活的小技巧

这里是另外一些小技巧，可以帮助你使模特表现得最好：

1. 如果模特是秃顶，采用仰拍角度，少拍一些头发，也不要给头发打光。

2. 如果模特鼻子较大，让他们直视镜头并仰拍，这样鼻子就不会过于显眼。

3. 如果模特耳朵较大，让他们转过头去只露出侧脸，使用柔光使另一只耳朵位于阴影区，就不会引起注意。

4. 如果模特皱纹比较多，用光直射使皱纹不会产生阴影，从而隐藏皱纹。

5. 正如前面提到的，如果模特有双下巴，让他们微微抬头伸展脖子的部位。同时也可以从模特上方打光，在下巴下面制造出阴影来遮挡双下巴。

6. 如果模特脸比较圆或胖，让他们向左或右侧转过脸去，只保持 3/4 侧面。同时运用布光技巧利用阴影来掩盖脸部。

7. 另一个使模特看起来更苗条的技巧是在胳膊和身体之间保持一些空隙。

现在已经讲完了这些基本但非常重要的如何让模特摆放姿势的技巧，出去试试吧，看看能不能良好的运用它们拍摄照片。牢记平行站立正对相机是充满敌意的表现，大部分时候这些照片不受欢迎。

同样，自然的姿势比僵硬的姿势更好，所以试着让模特感到舒适和不紧张。让模特坐在椅子上而不是一直站在那里。最后但同样重要的是，不要倒数，因为这会让模特装出虚假的笑容和表情。不要拍出那种无聊的、做作的且不自然的照片。

拍摄人像，不但要注重拍摄技巧，也要注重模特 POSE，任何时候都要提醒自己，POSE 是用来表达主题的其中一种手法，应先定好主题，再想 POSE。

人像照跟生活照其中一个最大分别的地方，就是拍摄人像照时，很多时都会让 Model 摆出一些较为特别及具美感的 POSE，以增强照片的美感及感染力，带出相片的主题。 如果拍摄时对 POSE 完全不讲究的话，光有高超的拍摄技巧，很多时也只能拍摄出「高水准的生活照」，对于表达照片的主题会造成一定的困难。不过太过执重 POSE 的模仿，而忽略了照片的主题及其他因素的配合（如表情、光线、构图、背景等），Model 也只有「形似」而没有了「神彩」。 任何时候都要提醒自己,POSE 是用来表达主题的其中一种手法,应先定好主题,再想 POSE。

如果是专业的 Model，通常只要向她们简单说明拍摄的主题及构图，再引导一下相片的气氛，她们便能够摆出专业的 POSE。 可惜大部分的女孩子都不是天生的 Model，她们对于摆 POSE 可谓完全没有头绪，这也是她们拍摄时最缺乏信心的地方。 因此，大家相约 Model 拍摄前，视乎心目中拍摄的照片数目，应该先想好十多二十个 POSE 让 Model 参考。 如果大家有 Smart Phone 在手的话，亦可以将参考照片储存在手机中，拍摄前先让 Model 看看。 必要时，大家甚至要亲身向 Model 示范如何摆出心目中的 POSE，这样她们摆甫士时会更有信心。

全身照 POSE

拍摄全身人像照，便即是将 Model 由头到脚也拍摄入内。 如果是站着拍摄的话，Model 占照片的比例便最小，背景的处理变得相当重要。 初学者选择背景时，尽量考虑一些简单、较暗的背景，这样通常更为容易突出 Model。 Model 也尽量避免毕直地站着,可以指导她们将头部或身体稍为倾侧、按着膝盖、拉裙子等。如果是坐着拍摄全身照的话，可以让 Model 屈腿、抱膝、伸展腿部等。

• 相比起正面，侧面拍摄能够令腰部看来较为纤幼，较能突出 Model 的线条美，如果穿贴身衣服的话，就要记得「缩肚」。

• 脚部的摆放方法也可以令相片加添变化，基本上重心要只放在一只脚上，避免双脚一起用力。

• 坐着的话，可以让上半身稍为向前倾，缩短上半身的比例。

• 坐着拍摄时，通常只会坐在椅子的边缘，刚好平衡得到就行了，这样可以避免 Model 身子倾后，看起来会精神一点。

• 穿高跟鞋并伸展腿部可以让 Model 看起来较为修长。 要效果更好，就要让腿的正面向着镜头而非侧面，而脚尖就要「咪直」，加长脚部的比例。

• 坐在地上也是常见的全身 POSE。

• 可以用手拉拉裙子，可以增加美感，又可解决手部摆放的问题。

• 蹲着拍摄也是常用的 POSE。

• 躺下摆 POSE 时，用手托着头部会较为自然，而腿部可以稍为翘起。

在上一节中示范了难度较高的全身 POSE，今集主要讨论一下较为「大路」的半身 POSE，当中又可以分为半身及大半身。 半身照的定义，是只拍摄 Model 大腿或以上的部位，包括大腿、腰、手部、胸部及头部。至于大半身照，就只拍摄胸部以上的位置。由于半身照及大半身照可以让 Model 充分占据照片的大部分位置，但又可保留一点空间交代背景，配合手部 POSE、头部角度、饰物、衣服等变化，

所以相对来说是最容易处理的比例。大家不难发现，所有人像摄影作品中，半身照占着相当大的比例。

跟特写照一样，拍摄半身照时同样要照顾 Model 的表情。至于手部及腰部方面，旧日较为艺术的人像照流行以「兰花手」、「拗腰」等方式处理，不过现时这类 POSE 已不大流行，而且 Model 也不太习惯这类高难度 POSE。大家不妨可以 Casual 一点指导 Model 拨弄头松、托腮、整理耳环、拉扯外套衫领等等，手部动作可以为相片带来变化，亦可解决双手不知放在哪里好的问题。 有时不妨稍为利用一下身边的物件，让 Model 按着墙壁、抱着椅背、侧身伏在沙发上等，可以衬托之余亦可以增加 Model 的安全感。

半身 pose

• 最简单的正面半身 pose 最重要是不能呆直站着，手可以举起到一半、摸头发、撑腰、插袋等。 留意 Model 大腿稍为重叠，看起上来会更为纤幼。

• 跟全身 pose 一样，稍为向侧站看起来会较瘦。

• 用手托着脸部，可以减少一点脸部的面积，令脸形看起来更尖。

• 回眸望镜头也是常见动作，更可以突出 Model 肩膀的美态，头部左右角度改变一下即可以为相片带来变化。 留意脖子扭动的角度不能太大，不然就会使表情不自然。

• 坐着也可以回眸一笑，头部稍为向镜头方向倾侧会较为精神，向后倾的话就感觉较怪。

• 高角度拍摄，予人较活泼的感觉。

• 横向构图可以交代更多背景，手指贴在嘴边带出挑皮的感觉

特写照

何谓特写照？顾名思义，就是对 Model 脸部的特写（close up）。不是每个 Model 都适合拍摄这类照片，如果 Model 皮肤严重粗糙、五官或者脸形有明显瑕疵，就应该尽量避免拍摄特写照。由于拍摄这类照片时，对焦距离一般都较为近，尤其是以 DSLR 拍摄的话，景深会变得十分浅。对焦时，应注意将对焦点放在较接近镜头的那一只眼睛。

由于照片几乎全都被 Model 的脸部占据，因此 Model 的眼部、嘴巴构成的表情，便成为了表达照片的主要地方。我们可以首先指导 Model 想像一个环境而流露出适当的表情，再微调一下视线方向、笑容程度等，多拍几张也无妨。 然而，每张特写都只有 Model 脸部的话，看起来会稍为沉闷。 其实特写照也可以作出一些变化，例如将拍摄距离拉远一点，让 Model 的肩膀及手部也拍摄入内，利用手部动作、拍摄角度等变化，营造出更多不同的效果。

• 拍摄 Model 的三七面，较容易突出 Model 的轮廓，增加相片的立体感。Model 两只眼睛与镜头的距离有所不同，拍摄时应该对焦于较接近镜头的那一只眼（此图为 Model 的左眼），否则相片便会予人对焦不准的感觉。

• 在特写照中，Model 的表情是相片的重点之一。

• 肩膀及手部摆放也可以令相片加添变化。

• 特写照如果有头饰、道具等配合，效果就会更加之突出。

• 除了水平角度，也可以尝试用高角度拍摄大特写。

• 特写照可轻易突出头饰、化妆的特点。

摆 POSE 也有原则？六大原则手把手教你

2009-11-22 23:53 来源:网络资料 作者:张译 語言切換 » 繁體中文

在拍人物全身照或大半身照时，被摄者的姿势及造型十分重要。要使被摄者的姿势优美，须掌握下面几个要诀：

1．头部和身体忌成一条直线。两者如成直线，难免有呆板之感。因此，当身体正面朝向镜头时，头部应该稍微向左或向右转一些，照片就会显得优雅而生动；同样道理，当被摄者眼睛正视镜头时，让身体转成一定的角度，会使画面显得有生气和动势，并能增加立体感。

2．双臂和双腿忌平行。无论被摄者是持坐姿或站姿，千万不要让其双臂或双腿呈平行状，因为这样会让人有僵硬、机械之感。妥当的做法可以是一直一曲或两者构成一定的角度。这样，就能既造成动感，姿势又富于变化。

3．尽量让体形曲线分明。对于女性被摄者来说，表现其富于魅力的曲线是很有必要的。通常的做法是让人物的一条腿实际上支撑全身的重量，另一条腿稍微抬高些并靠着那一条站立的腿，臂部要转过去，以显示其最窄的一面，胸部则通过腰部的弯曲，尽量地显示其高耸和丰腴感。同时，人物的一只手可摆在臀部，以便给画面提供必要的宽度.

4．坐姿忌陷。表现被摄者坐姿时，不要让其像平常一样将整个身体坐进椅子。如果这样，她的大腿会呈休息的状态，以至于腿上端多脂肪的部分隆起，使大腿显得很粗笨。正确做法是让其将身体向前移，靠近椅边坐着，并保持挺胸收腹，这样可避免肩垂肚凸现象。

5．镜头宜远不宜近。一般来说，拍人物照，距离远些总比近些好。因为当镜头(尤其是短焦距的镜头)离被摄者很近时，会出现畸形现象。因此，摄影时应选择合适焦距的镜头，并让镜头与人物保持一定的距离。根据实践我们得知若使用标准镜头拍人物头像，最佳距离在 6—8 英尺之间；拍胸像则在 8—9 英尺之间；拍全身像，以(13—22 英尺之间为宜。此外，让被摄者的手和脚紧靠着．身体，有助于避免畸形现象的发生，而一旦当它们离身体前后 18 英寸以上，就会显得比例失调，手、脚会变得过大或过小。

6．表现好手姿。被摄者的手在画面中比例不大，但若摆放不当，将会破坏画面的整体美。拍摄时要注意手部的完整，不要使之产生变形、折断、残缺的感觉。如手叉腰或放进口袋里时，要露出部分手指，以免给人以截断的印象。

简单明了！“上相”只需几招

2010-02-10 13:51 来源:摄雅网 作者:张译 語言切換 » 繁體中文

今天这篇文章介绍给大家，不是长篇大论，是在平时稍加注意可以做到的几个小细节。拍摄者和被拍的朋友们都可以看看，如何才能让自己更“上相”。

1、表情自然拍照时，若双眼直瞪镜头，无论多漂亮的人也会变得很难看。其实，目光处在以镜头为中心的上下、左右 10 厘米范围内，都可以拍出正面感的照片，不一定非注视镜头中心不可。

2、有时为了拍好照片，脸都笑僵了，效果很不好。只能双方说好，摄影者在按快门之前打个招呼，被摄者略为微笑一下即可，但别忘了张亮眼睛，使双眼充满光辉，如此才显得精神。

3、买本女性杂志，不妨选出自己喜欢的模特儿样子，借鉴她的表情、姿势，无论是手势、脚的站立均仔细研究，然后在镜头前一一模仿，试着寻找能展现自己滋力的表情和姿势。但在拍照时，手和脚常有不知如何摆姿势的感觉，若两脚紧张而直立，将显得很僵硬，这时应一脚直立，一脚放松。

4、手上拿着东西比较容易做出姿势。拍照时，应稍挺胸、放松肩膀，但是，过于挺胸反而不自然，而且，某一肩端宜稍偏向胸部，因为稍斜的站姿具有女性自然之美。

5、表情很重要，临时起意的表情。动作，更能衬托自然美，所以即便开口大笑。扭身做出舞姿甚至扮鬼脸皆好，只要是自然流露的表情，都是迷人的。

POSE！实例对比 纠正你的照相姿势

2009-11-22 23:27 来源:网络资料 作者:张译 語言切換 » 繁體中文
你是否有在照相的时候不知道怎样摆 pose ，破坏相片的美感而感到遗憾和无奈吗！ . . . 时而妩媚、时而专注、时而可爱，想要知道站着如何摆出好看的姿势，现在就告诉你。 . . .

POSE 练到最高境界就是让相机和头呈斜向下 45 度角，如下图所示（当然不可否认，照片中的 MM 的确很 PP）

而像下面这张，POSE 和角度都非常相像，但是头部和相机呈 90 度角，简直是失败中的失败

下面是一幅取景非常失败的例子。这张照片问题在于地平线过高，MM 有一种要掉进水里的感觉，画面失去平衡

下面这张取景非常成功，让地平线消失在相片 1/3~1/2 处，看起来非常协调，不会让人感觉 MM 要从相片里掉出来或陷进去的感觉（所以 MM 们在挑选御用摄影手的时候，对于把地平线摆出相片 1/3~1/2 以外混吃混喝的家伙，坚决予以辞退，打入黑名单永不录用，千万不要相信他们的眼泪和痛改前非重新作人的谎言）

像下面这张照片，很 PP 的 MM 没摆好 POSE，显得又傻又丑，真是神仙也救不了（不然会很好的喔）

而这张一看就是出自名家之手，MM 头部和强光、相机都没有构成 90 度直角，脸庞轮廓比较清晰地呈现出来，尤其是视线向上表现出一种非常纯真和快乐的神情，一看也是专业模特练家子，MM 们必须早晚在床沿重复 20 次，细心领会

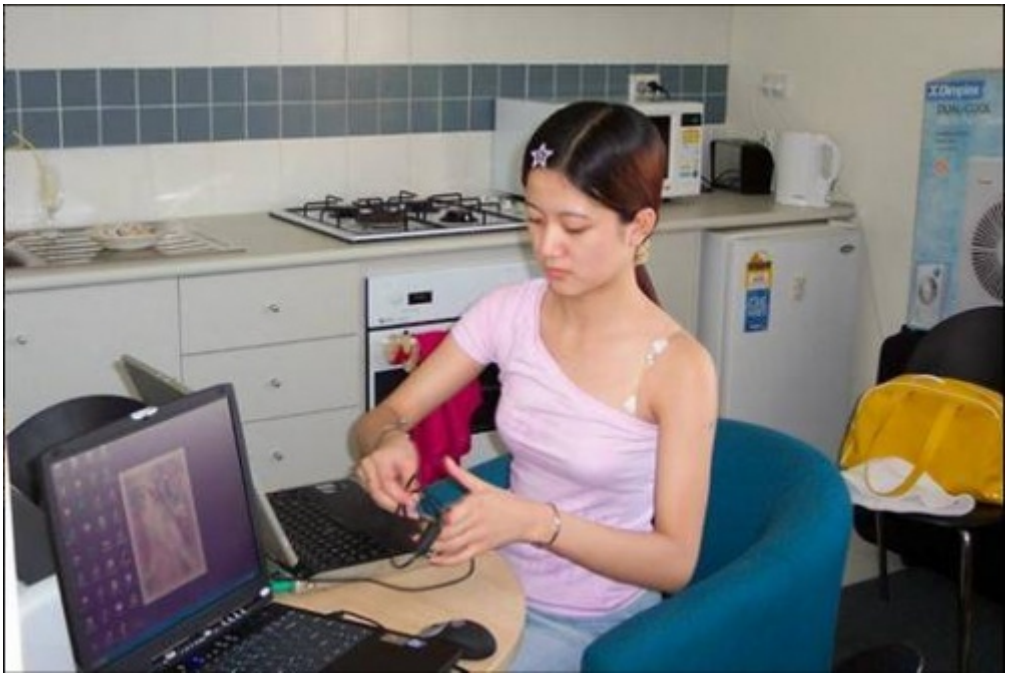
像这张，MM 被后面跑龙套的给玷污，真是可惜啊

再比如这张，根本看不出谁是红花，谁是绿叶，一点层次感都没有，失败

而这张很好地和跑龙套的拉开距离，突出了 MM 的 PP。但是摄影师非常失败，地平线是斜的，同时也提醒 MM 们摆 POSE 的时候是把头斜过来，不是要你们把身子斜过来，GGDD 会被吓跑的

关于相机，像这种，只适合用来拍鬼片

而这张用的相机不论是采光还是颜色还原率都很专业



虽然没有背景，这张照片却很好把握了拍摄角度和表情的配合，起到画龙点睛的作用，MM 表现出热情、幸福以及对未来充满希望等诸多元素，是一张非常适合于学习如何摆 POSE 和表情的难得的佳作。

像下面这张是典型的弄虚作假，不但欺骗党和最广大人民群众，MM 自己更加迷失在光晕之中，恐怕老爸老妈都认不得照片上的人。流毒更加深远的是容易误导众多不明真相的网友

如果有长头发，千万不要吝啬，拍照时别忘了让摄影师抗上一架电风扇

阶级斗争是残酷的，敌人随时准备丑化我们，MM 们必须打起十二分精神面对镜头，否则……

同时也要记住，千万不要被敌人抓拍到面部细节

应该向这位小 MM 学习摆 POSE

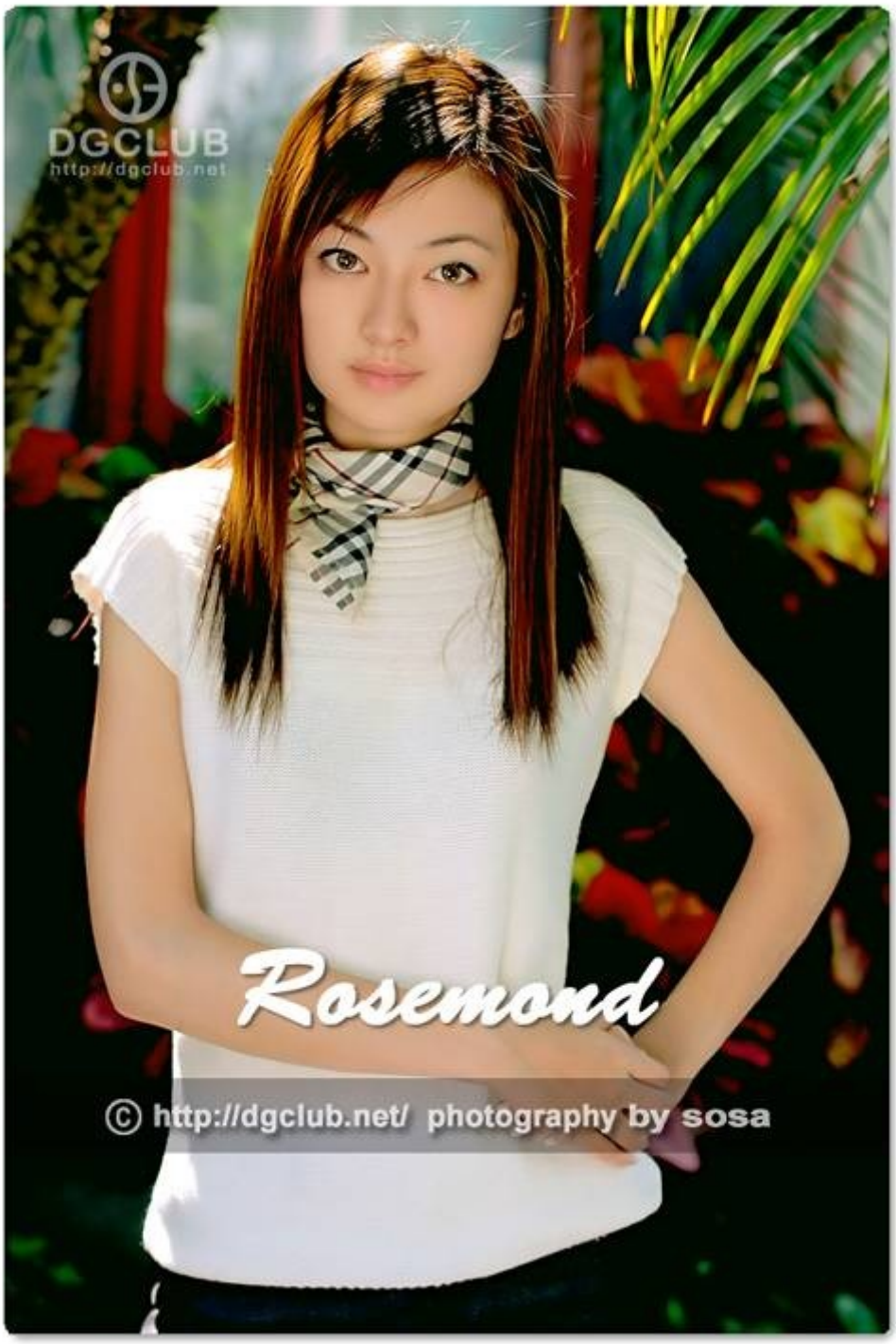
对于走清纯路线的大多数 MM，除非你想走性感路线，否则千万不要仰头俯视相机——这是玛丽莲.梦露的招牌 POSE。想下面这张，画中人显得过于轻佻，造成一种与观众保持距离的感觉

当相机在头部以下，不看相机是最自然的

这张同样是相机仰视拍摄，虽然被拍摄的人视线没有和相机接触，但是仰头的时候，视线却与地平线平行，造成与头部呈现夹角，效果和俯视观众是一样的，非良家妇女所能为

所以，不论是 MM 还是 GG，想拍出有亲和力的相片来，视线永远不要向下。比如下面这张仰头的照片，视线向上；但是画中人显得过于独立，很难让 GGDD 产生要保护她的冲动。

同样是长发（见前），这张虽然使用了专业设备，不论灯光、相机、模特、服装还是环境都精益求精，最大的败笔是由于头部向下倾斜，长发自然下垂，造成垂头丧气的感觉。所以说高手要做到心中有剑，手里无剑。在高手那里，再烂的设备也能拍出精采的照片出来；在菜菜鸟手里，再好的设备也是浪费



再比如这张，与上面的 POSE 类似，虽然摄影师也没带电风扇，但是 MM 很巧妙地把头发拢到后面，整个人看上去精神多了实际上 PPMM 根本不需要任何背景

MM 在合影时，站位和相机的位置很重要，下面是一张常见的合影，MM 身体僵硬像政治局常委

但是从上向下拍照时，摄影者要把脸放在照片的重心，此时 MM 要注意衣服应该合体，更不要挺胸，否则有卖弄的嫌疑，如下图

关于取景，这张照片简直是百里挑一的伪劣作品，实在没有好的背景拍天空也行。本照片的作者应该拖出去暴打八十军棍

同样是无法取到合适的背景，这张照片的作者采取淡化背景的处理手法，突出了主要人物

反过来，比如这张照片背景过于零乱，与中心人物没有拉开距离，一点层次感都没有，MM 就像贴在风景画上一样。很多 MM 在旅游景点的照片，因为背景过于强烈，反而变成了风景照，对 MM 们简直是莫大的侮辱。对于这种不负责任又不懂技术的摄影师，必须丢进河里再踩上一只脚

而这张看上去就舒服多了

光线对于营造摄影气氛起到至关重要的作用。很多 MM 以白为美，不知道色温太高所出现的蓝色光会造成阴森森的感觉，犯了主观主义错误。像下面一张照片，给人以鬼魅的感觉

柔和的光线才能营造一种温暖的感觉，如下图

关于服装。一个流传甚广的误区是身体部位暴露的越多越有吸引力，实乃错误。人类在记忆别人的时候主要依赖面部信息，身体暴露过多实属无谓，同时失去了神秘感，一般而言传统服饰更有吸引力。

值得再重复强调的是：MM 不要过于强调白色?皮肤，白色是苍老色；只有淡橙黄色、淡粉红色的肌肤才让人物显得更有活力、健康（可以用同颜色的灯光加强效果），如下图。

作为一个专业和准专业人士，必须加强职业道德修养，在任何时候偷拍都是错误的，而且很可能惹上法律纠纷。拍摄前或抓拍后争得对方同意是比较安全和尊重他人的作法。